

# 中学生を対象とした小児生活習慣病予防健診 健康教育用資材

## ● 目的

小児生活習慣病の早期発見及び将来の生活習慣病の発症予防のためには、健診の事前・事後における健康教育が非常に重要です。中学生は、生活習慣と健康の関係について理解できる年齢であり、食選択等自分で決めて行動する機会が増える時期です。また、やせ・肥満の二極化が顕著になる時期でもあります。

そこで、健診をきっかけに、自分の生活習慣を振り返る、自分の身体に興味を持つ等、生徒が主体的に健康な生活を送ろうとする自己管理能力を身に付けることを目的に、健康教育用資材を作成しました。保健体育、家庭科の時間等、健康教育を実施する際の補助資材として活用していただけたらと思います。

## ● データ提供

学校や地域で中学生の健康教育に活用いただくことを想定しています。ねらいに合わせて自由にアレンジしてご活用ください。

## ● 健康教育用資材（タイトル一覧）

- 1 生活習慣病とは？
- 2 今の自分を振り返る（身長・体重編）
- 3 将来の自分を考える（身長・体重編）
- 4 血液検査結果を振り返ってみよう
- 5 肥満とやせについて
- 6 血液検査結果から分かること
- 7 今日から始める健康習慣（今日から実践したいことに囚ってみよう）
- 8 バランスの良い食事
- 9 夜遅く食べる時のコツ
- 10 栄養成分表示を活用するコツ
- 11 減塩するコツ
- 12 健康と運動
- 13 休養・睡眠・ストレスと健康
- 14 ネット・ゲームと上手に付き合う
- 15 香川県の現状（糖尿病・肥満・やせ）
- 16 香川県の現状（生活習慣病の原因となる生活習慣）
- 17 香川県の現状（がん）

### 【健康教育用資材の活用例】

